COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

• el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEEVBE32710)

• el NOMBRE de la máquina (WEIDER® 220 banco de pesas)

• el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)

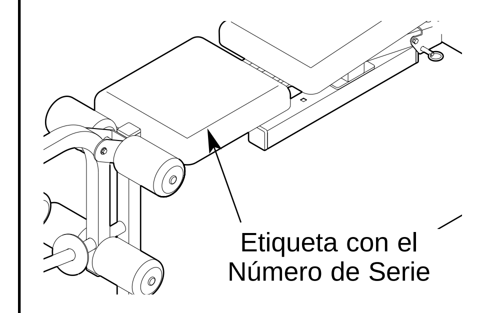
• el NÚMERO de la(s) pieza(s) y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE PIEZAS en las páginas 18 y 19 de este manual).

Parte Núm. 180112 R1001A

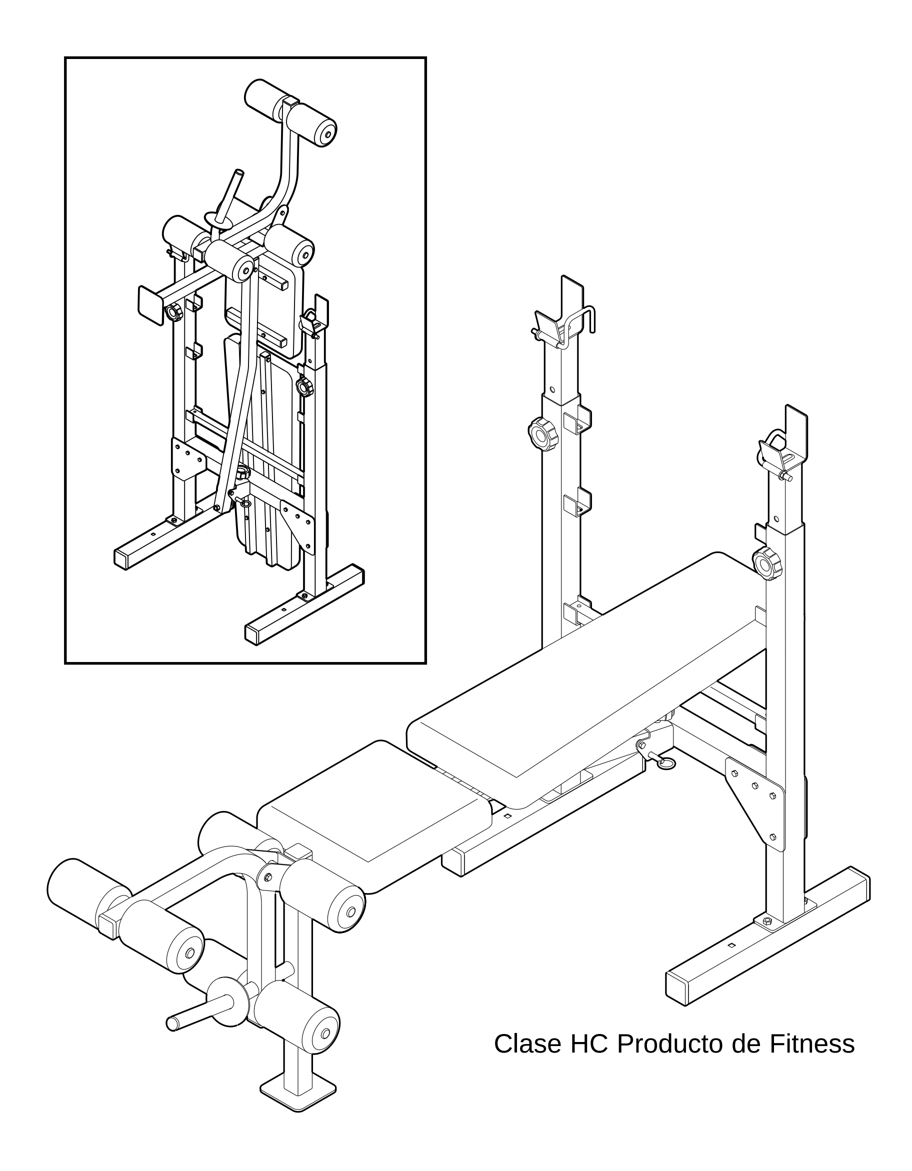
WEIDER® 220

Núm. de Modelo WEEVBE32710
Núm. de Serie__________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



MANUAL DEL USUARIO



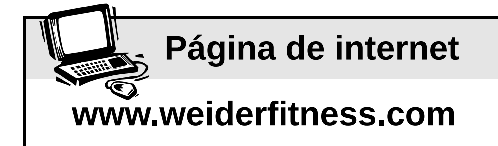
Clase HC Producto de Fitness

¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Página de internet
www.weiderfitness.com

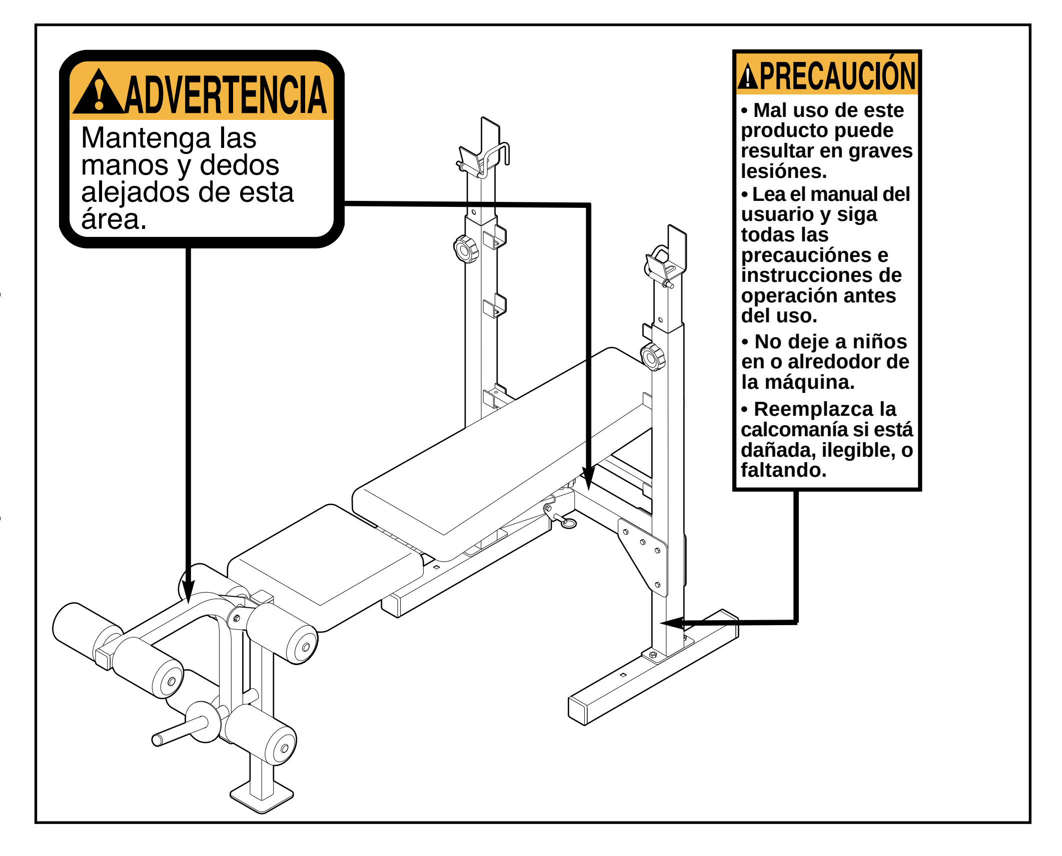
CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
COMO AJUSTAR EL BANCO DE PESAS 11
GUÍAS DE EJERCICIO 13
LISTA DE PIEZAS 18
DIBUJO DE PIEZAS 19
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

Refiérase al dibujo a la derecha. Localice las calcomanías indicadas, en el banco de pesas. Note que el texto en las calcomanías están en inglés. Saque las calcomanías que está en español, presione la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra las que está en inglés.

Si no se incluyen las calcomanías, o no son leíbles, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.



WEIDER es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

DIBUJO DE PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVBE32710 R1001A

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVBE32710

R1001A

Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Pata Delantera
2	1	Marco
3	1	Barra Cruzada
4	1	Montante Vertical Izquierdo
5	1	Montante Vertical Derecho
6	2	Estabilizador
7	2	Reposa Pesas
8	1	Tubo de Ajuste
9	2	Tubo del Respaldo
10	1	Respaldo
11	1	Asiento
12	1	Palanca de Piernas
13	4	Placa de la Juntura
14	1	Tubo de Almohadilla Larga
15	2	Tubo de Almohadilla Corta
16	6	Almohadilla de Espuma
17	2	Cojinete de 50mm x 45mm
18	3	Perilla de Ajuste
19	4	Tapa Interna Cuadrada de 50mm
20	10	Tapa Interna Cuadrada de 25mm
21	1	Gancho Izquierdo de la Barra de Pesas
22	1	Gancho Derecho de la Barra de Pesas
23	3	Tapa Interna Cuadrada de 38mm
24	1	Pasador del Anillo
25	2	Tapa Interna Redonda de 25mm
26	6	Arandela de M10
27	1	Tornillo de M10 x 130mm
28	6	Tapa Interna Redonda de 19mm
29	8	Tornillo de M8 x 40mm
30	11	Arandela de M8
31	3	Tornillo de M8 x 16mm
32	2	Arandela Brillante de M8
33	10	Tornillo de M10 x 70mm
34	2	Contratuerca Brillante de Nylon de M8
35	15	Contratuerca de Nylon de M10
36	4	Tornillo de Porte de M10 x 65mm
#	1	Manual del Usuario
#	1	Guía de Ejercicios

Nota: Este signo # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar el banco de pesas.

1. **Antes de usar el banco de pesas lea todas las instrucciones en este manual del usuario. Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **El banco de pesas está diseñado para uso en casa solamente. No use el banco de ejercicio en ningún lugar comercial, de renta, o institucional.**
4. **Use el banco de pesas solamente en una superficie nivelada. Para protección, cubra el piso debajo del banco de pesas.**
5. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de prensa. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas a todo tiempo.**
7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles del banco.**
8. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
9. **El banco de pesas está diseñado para soportar un máximo de 115 kg. No coloque más de 50 kg, incluyendo la barra de pesas y pesas, en los reposa pesas. No coloque más de 23 kg en la palanca de piernas. Nota: El banco no incluye una barra de pesas o pesas.**
10. **No use una barra de pesas de más de 1,5 m de largo con el banco de pesas.**
11. **Asegúrese siempre que haya igual cantidad de peso en cada lado de su barra de pesas cuando la esté usando. Cuando esté añadiendo o quitando pesas, siempre mantenga algo de peso en ambos extremos de la barra de pesas para prevenir que la barra de pesas se ladee.**
12. **Cuando esté cambiando las pesas, siempre asegure la barra de pesas con los ganchos de la barra de pesas para prevenir que la barra se caiga del banco.**
13. **No coloque los reposa pesas en cima de las perillas de ajuste del montante vertical. Siempre ajuste ambos reposa pesas a la misma altura antes de hacer ejercicios.**
14. **Al despeñar ejercicios en el banco de presa, siempre pídale a un compañero que se pare detrás suyo para que ataje la barra de pesas si usted no puede completar una repetición.**
15. **Cuando usa el Respaldo en una posición nivelada o inclinada, asegúrese que los pasadores en el tubo de ajuste estén insertados dentro de los orificios en los sujetadores en los montantes verticales.**
16. **Cuando esté usando la palanca de piernas, coloque la barra de pesas con la misma cantidad de peso en los soportes de las pesas para balancear el banco.**
17. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

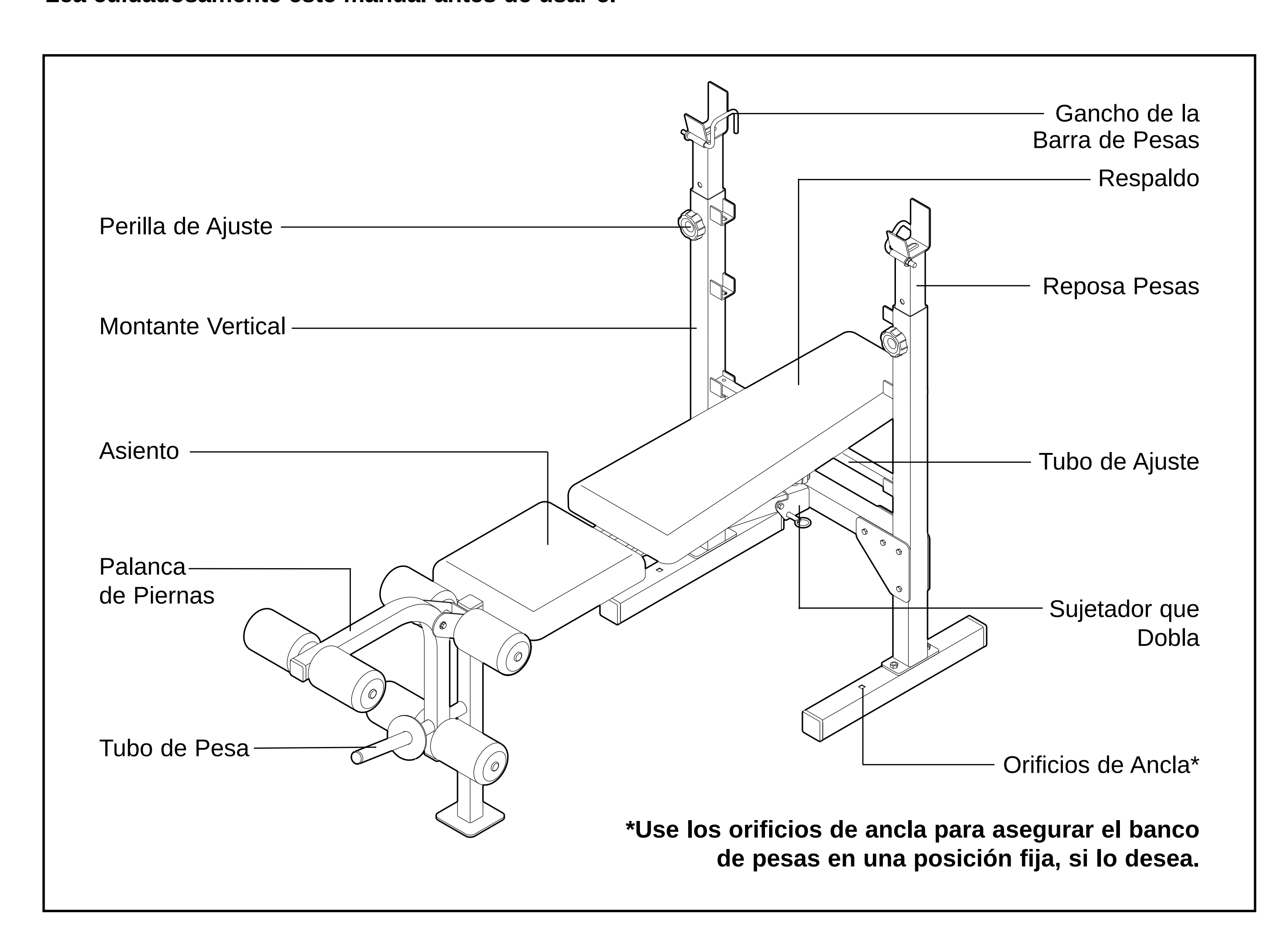
⚠ WARNING: Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. Read all instructions before using. ICON assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el banco de pesas WEIDER® 220. El versátil WEIDER® 220 está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido) para desarrollar cada uno de los grandes grupos musculares del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el WEIDER® 220 e ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Lea cuidadosamente este manual antes de usar el banco de pesas. Si hay preguntas, se comunique con el vendedor. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVBE32710. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al banco (vea la portada de este manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



***Use los orificios de ancla para asegurar el banco de pesas en una posición fija, si lo desea.**

NOTAS

LUNES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

MARTES **EJERCICIO AERÓBICO**
Fecha:
____/____/____

MIÉRCOLES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

JUEVES **EJERCICIO AERÓBICO**
Fecha:
____/____/____

VIERNES
Fecha:
____/____/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en pagina 18. **Importante: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

Tornillo de M10 x 130mm (27)

Arandela de M10 (26)

Tonillo de M10 x 70mm (33)

Tornillo de Porte de M10 x 65mm (36)

Arandela de M8 (30, 32)

Tornillo de M8 x 40mm (29)

Contratuerca Brillante de Nylon de M8 (34)

Contratuerca de Nylon de M10 (35)

Tornillo de M8 x 16mm (31)

MONTAJE

Facilite el Proceso para sí Mismo

Este manual está diseñado para asegurar que el banco de pesas se pueda ensamblar exitosamente por cualquier persona. La mayoría de las personas encuentran que l apartar suficiente tiempo, el montaje le irá más suavemente.

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Montaje requiere dos personas.
- Para identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS localizada en la página 5.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble el banco de pesas, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.

Se requieren las siguientes herramientas (no incluidas) para el ensamblado:

- **dos llaves de ajuste**
- **un martillo de hule**
- **un desarmador estandard**
- **un destornillador de estrella**
- **lubricante, como grasa o vaselina, y también se necesitará agua jabonosa.**

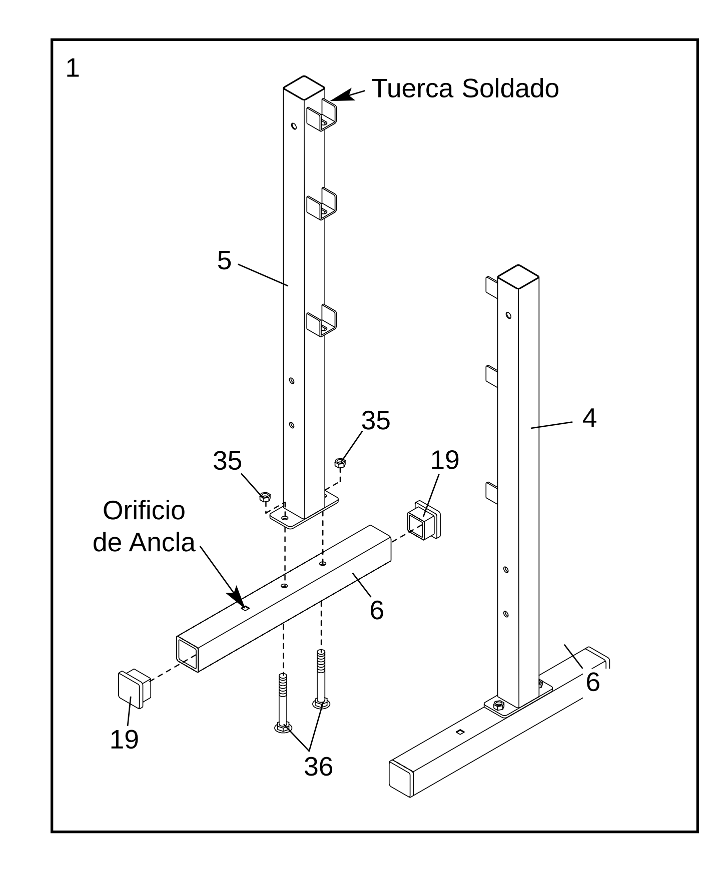
El montaje será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

1. **Antes de comenzar el montaje, asegúrese que haya leído y entendido la información en la caja arriba.**

   Presione dos Tapas Internas Cuadradas de 50mm (19) dentro de los extremos del Estabilizador (6).

   Oriente el Estabilizador (6) de tal manera que el orificio como ancla en el lado que se muestra y las ranuras alrededor de los orificios del tornillo estén en la parte de abajo. Conecte el Montante Vertical Derecho (5) al Estabilizador con dos Tornillos de Porte de M10 x 65mm (36) y dos Contratuercas de Nylon de M10 (35). **Nota: Asegúrese que la tuerca soldada esté en la posición indicada. No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

   Repita este paso con el Montante Vertical Izquierdo (4) y el otro Estabilizador (6).



LUNES
Fecha:
/ /

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

MARTES
Fecha:
/ /

EJERCICIO AERÓBICO

MIÉRCOLES
Fecha:
/ /

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

JUEVES
Fecha:
/ /

EJERCICIO AERÓBICO

VIERNES
Fecha:
/ /

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

culos afectados. Refiérase a la gráfica de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzode cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

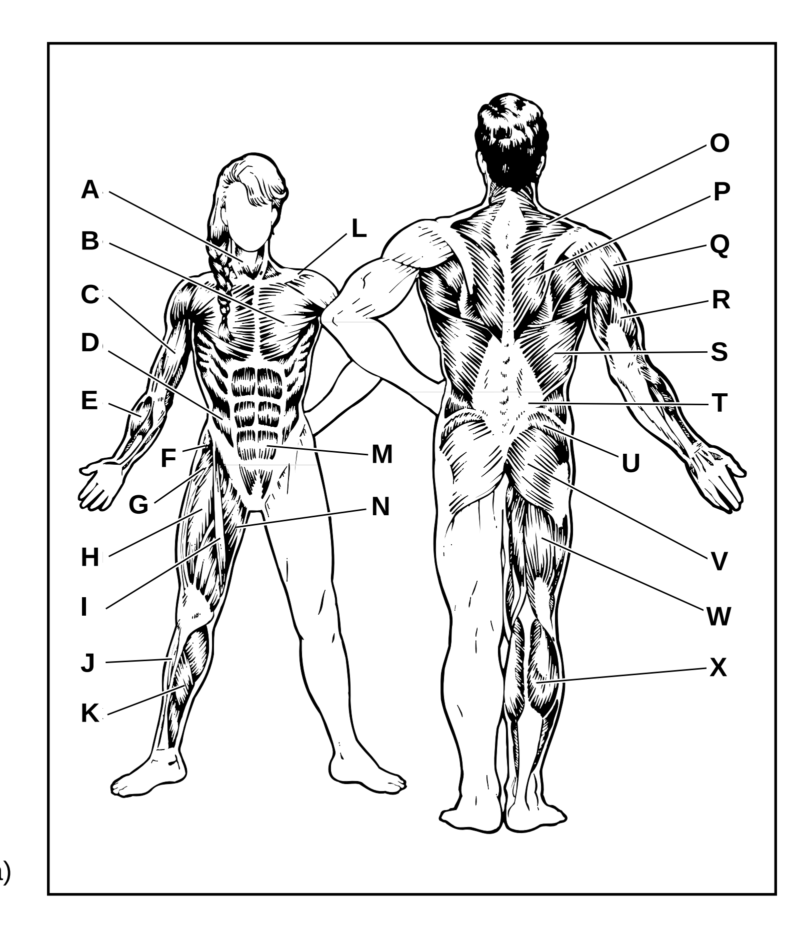
Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. La tabla en las páginas 15 y 16 de este manual se pueden hacer una fotocopia y usar para hacer un horario y registrar sus entrenamientos. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y JUEGAS completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

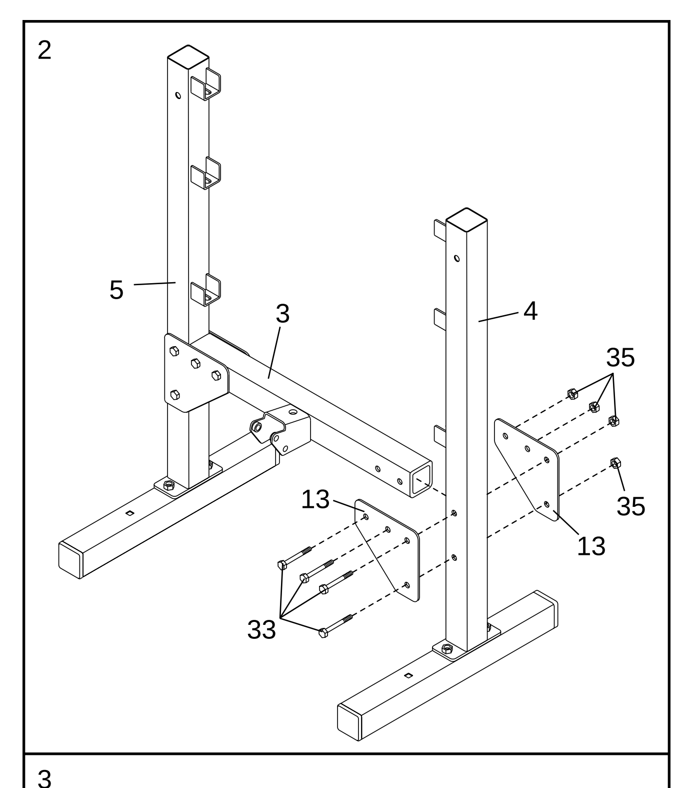
TABLA DE MUSCULOSOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)



2. Oriente la Barra Cruzada (3) y los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (4, 5) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada al Base del Montante Vertical con cuatro Tornillos de M10 x 70mm (33), dos Placas de las Junturas (13), y cuatro Contratuercas de Nylon de M10 (35). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

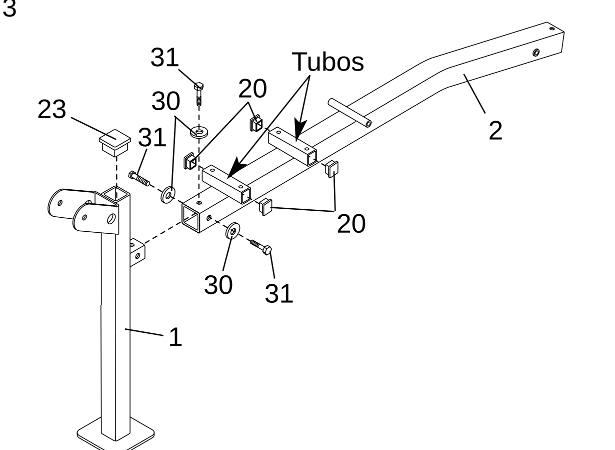
   Conecte la Barra Cruzada (3) al Montante Vertical Derecho (5) de la misma manera.



3. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 38mm (23) hacia la parte más arriba de la Pata Delantera (1).

   Presione cuatro Tapas Internas Cuadradas de 25mm (20) dentro de los tubos indicados en el Marco (2).

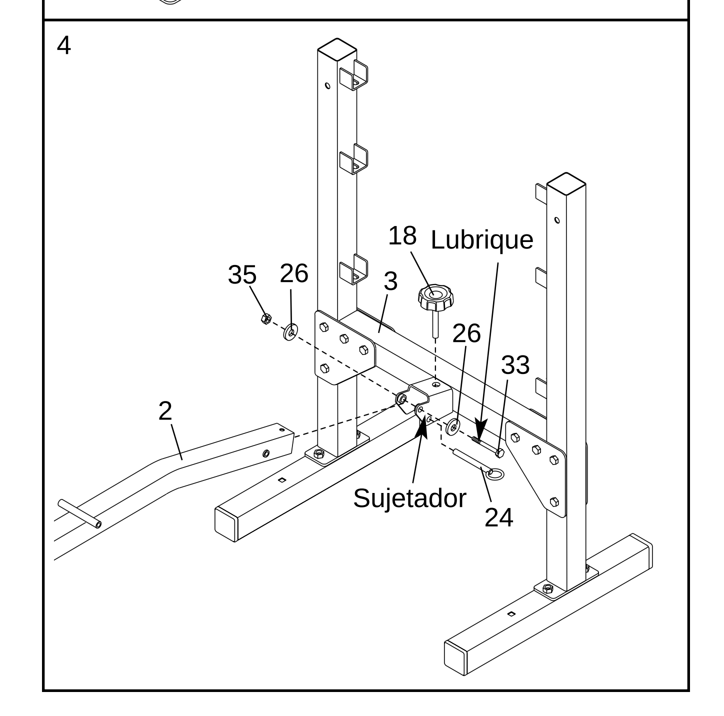
   Conecte la Pata Delantera (1) al Marco (2) con tres Tornillos de M8 x 16mm (31) y tres Arandelas M8 (30). **No apriete los Tornillos todavía.**



4. Lubrique un Tornillo de M10 x 70mm (33). Conecte el Marco (2) a la serie superior de orificios en el sujetador en la Barra Cruzada (3) con el Tornillo, dos Arandelas de M10 (26), y una Contratuerca de Nylon de M10 (35). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; el Marco debe poder pivotarse fácilmente.**

   Inserte el Pasador del Anillo (24) dentro de la serie inferior de orificios en el sujetador en la Barra Cruzada (3). Apriete la Perilla de Ajuste (18) dentro de la Barra Cruzada y el Marco (2).

   Apriete las Contratuercas de Nylon de M10 (35) y los Tornillos de M8 x 16mm (31) que se usaron en los pasos 1–3.



5. Presione dos Tapas Internas Cuadradas de 25mm (20) dentro de los extremos de la Tubo de Ajuste (8).

   Conecte el Gancho Izquierdo de la Barra de Pesas (21) al Reposa de Pesas (7) con una Arandela Brillante de M8 (32) ay una Contratuerca Brillante de Nylon de M8 (34).

   Conecte el Gancho Derecho de la Barra de Pesas (22) al otro lado de la otra Reposa de Pesas (7) de la misma manera.

6. Descanse el Tubo de Ajuste (8) en la serie de sujetadores en los Montantes Verticales (4, 5). **Asegúrese que los pasadores en el Tubo de Ajuste estén insertados dentro de los orificios en los sujetadores.**

   Presione un Cojinete de 50mm x 45mm (17) a la parte superior de cada Montante Vertical (4, 5).

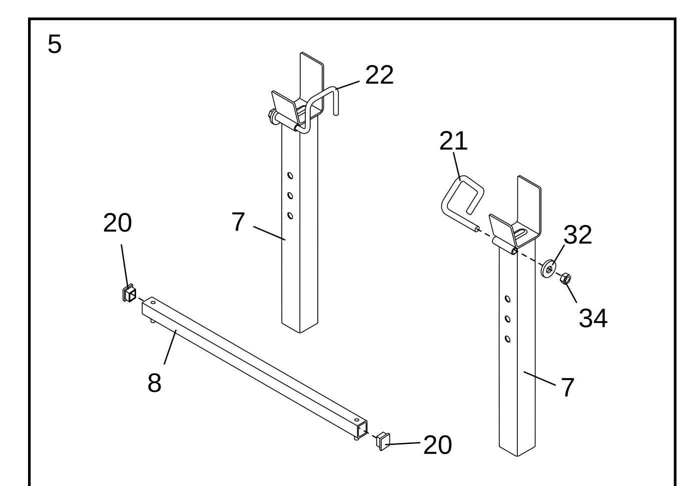
   Oriente los Reposa Pesas (7) de tal manera que los Ganchos de la Barra de Pesas (21, 22) estén en la posición que se muestra. Inserte el Reposa Pesas izquierdo dentro del Montante Vertical Izquierdo (4). Alinee un orificio de ajuste en el Reposa Pesas izquierdo con el orificio en el Montante Vertical y apriete una Perilla de Ajuste (18) dentro de los orificios.

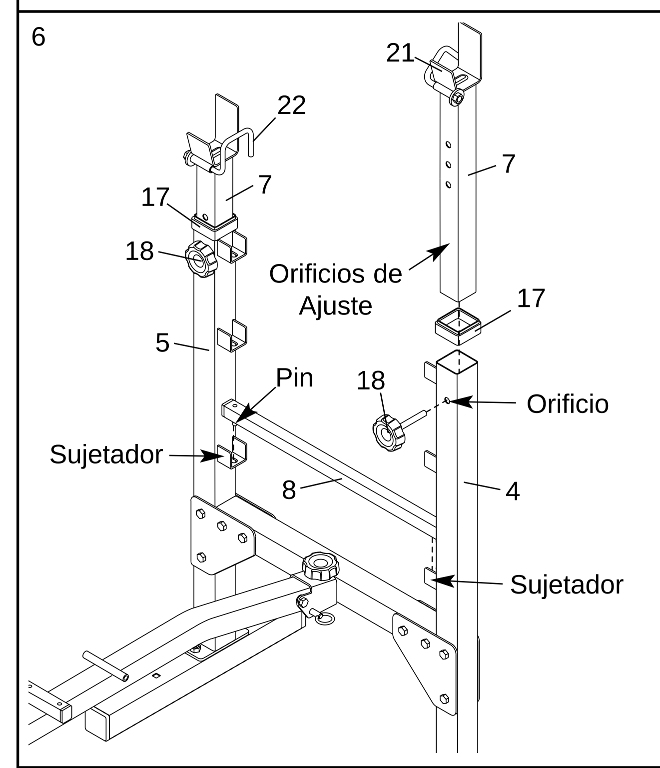
   Conecte el Reposa Pesas (7) derecho al Montante Vertical Derecho (5) de la misma manera.

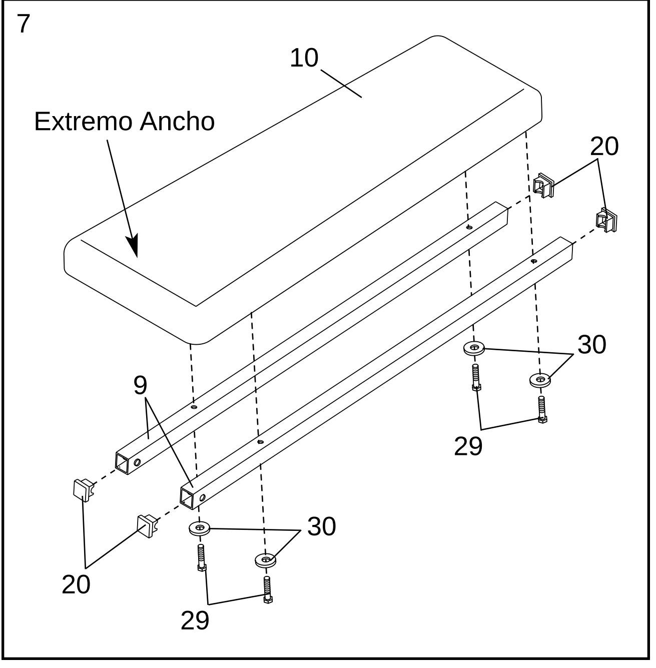
⚠ ADVERTENCIA: No coloque el Reposa Pesas (7) en cima de las Perillas de Ajuste (18). Siempre ajuste ambos Reposa Pesas a la misma altura.

7. Golpee suavemente dos Tapas Internas Cuadradas de 25mm (20) dentro de los extremos de cada Tubo del Respaldo (9).

   Oriente el Respaldo (10) con el extremo ancho en el lado que se muestra. Conecte el Respaldo a los Tubos del Respaldo (9) con cuatro Tornillos de M8 x 40mm (29) cuatro Arandelas de M8 (30). **No apriete los Tornillos todavía.**







GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos
Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:
- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono
Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso
Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad
Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:
- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

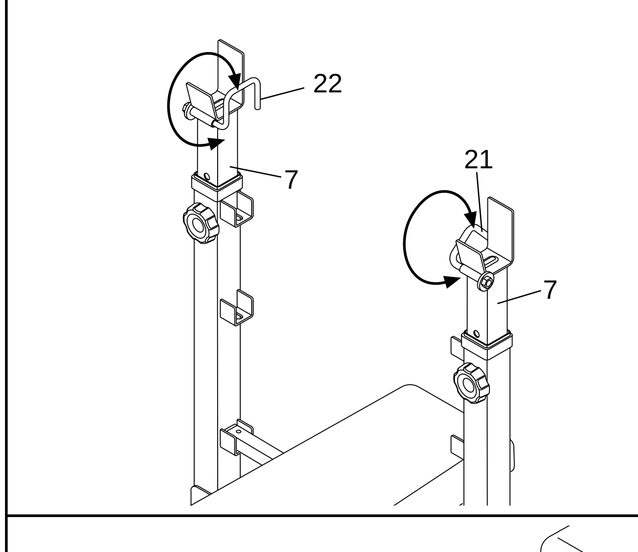
Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los mús-

USANDO LOS GANCHOS DE LA BARRA DE PESAS

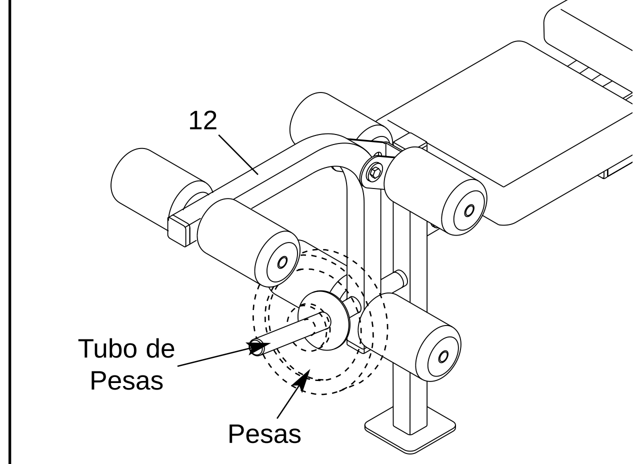
Para cambiar pesas mientras que su barra de pesas (no incluida) está en las Reposas Pesas (7), Asegure la barra de pesas con los Ganchos de la Barra de Pesas (21, 22). Para hacer esto, dé vuelta a los Ganchos de Barra de Pesas sobre la barra de pesas. Esto reducirá la posibilidad que la barra de pesas se ladee mientras que usted esté cambiando las pesas.



CONECTANDO PESAS A LA PALANCA DE PIERNAS

Para usar la Palanca de Piernas (12), deslice la cantidad deseada de pesas (que no se incluye) a los tubos de pesas.

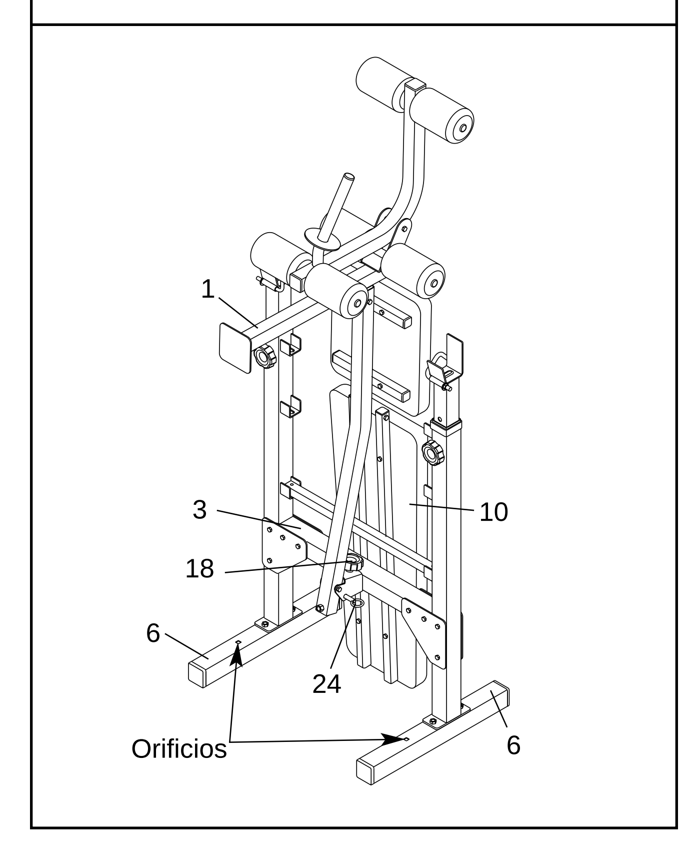
ADVERTENCIA: No coloque más de 68 kg en la Palanca de Piernas (12).



GUARDANDO EL BANCO

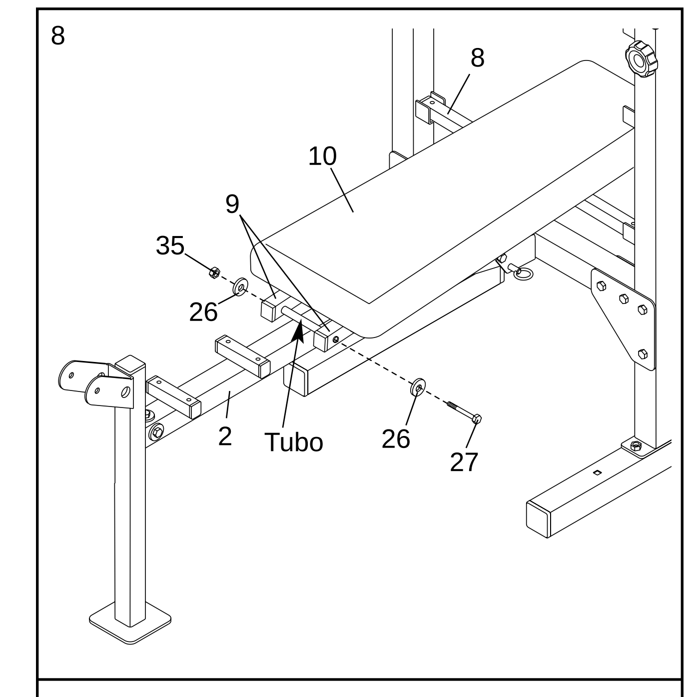
Para guardar su banco de pesas, quite la Perilla de Ajuste (18) y el Pasador del Anillo (24) del sujetador o la Barra Cruzada (3). Levante la Pata Delantera (1) lo más que se pueda. Vuelva a insertar el Pasador del Anillo dentro de la Barra Cruzada; para prevenir que el banco se despliegue.

PRECAUCIÓN: Para plegar el banco de pesas, los orificios en los Estabilizadores (6) tienen que estar por lo menos 45 cm de la pared, y el Respaldo (10) debe estar en la posición nivelada (vea AJUSTANDO EL RESPALDO en la página 11).

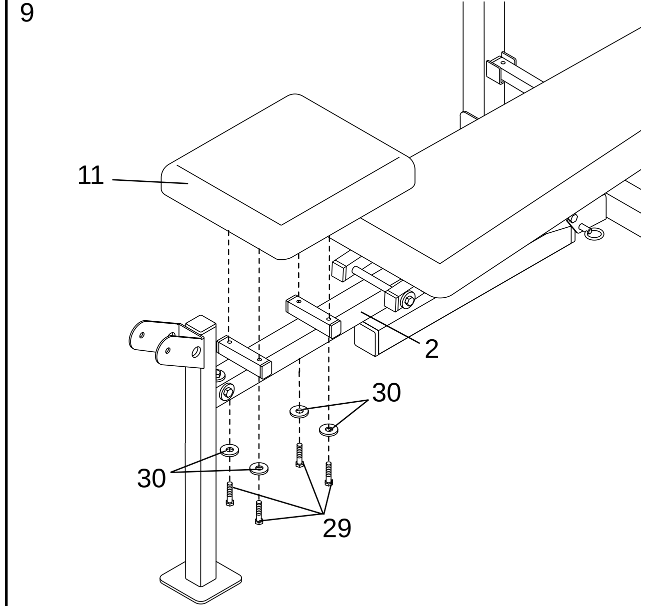


8. Lubrique el Tornillo de M10 x 130mm (27). Descanse el Respaldo (10) en el Tubo de Ajuste (8). Conecte los Tubos del Respaldos (9) al tubo en el Marco (2) con el Tornillo, dos Arandelas de M10 (26), y una Contratuerca de Nylon de M10 (35). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; el Respaldo debe poder pivotarse fácilmente.**

   Apriete los cuarto Tornillos de M8 x 40mm (29) que se usaron en el paso 7.

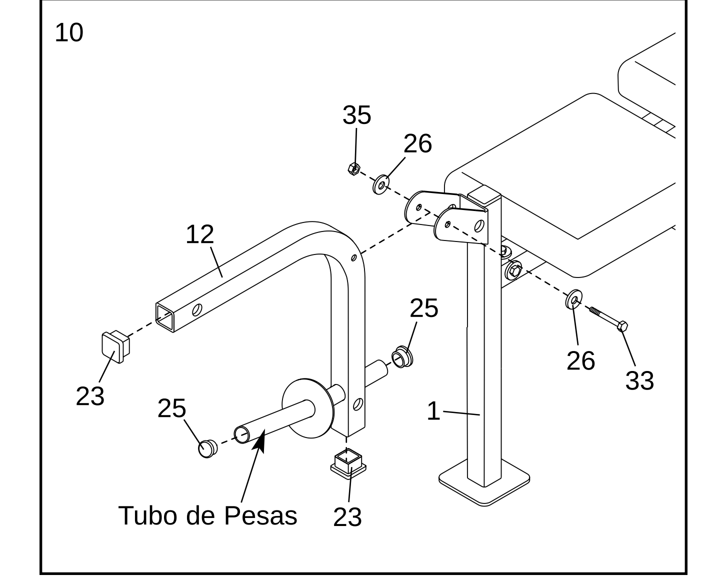


9. Conecte el Asiento (11) al Marco (2) con cuatro Tornillos de M8 x 40mm (29) con cuatro Arandelas de M8 (30).



10. Presione dos Tapas Internas Cuadradas de 38mm (23) dentro de la Palanca de Piernas (12). Presione dos Tapas Internas Redondas de 25mm (25) dentro del extremo indicado del tubo de pesas.

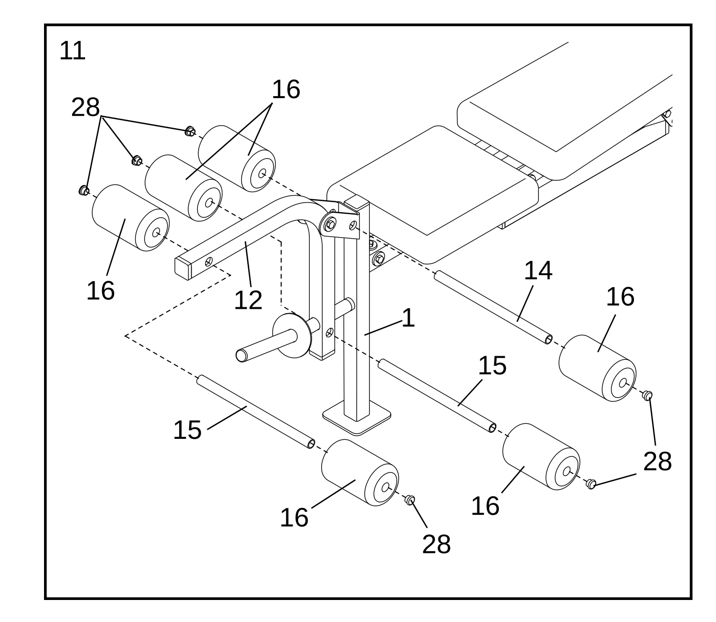
    Lubrique un Tornillo de M10 x 70mm (33). Conecte la Palanca de Piernas (12) a la Pata Delantera (1) con un Tornillo y dos Arandelas M10 (26), y una Contratuerca de Nylon de M10 (35). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; la Palanca de Piernas debe poder pivotarse fácilmente.**



11. Inserte dos Tapas Internas Redondas de 19mm (28) dentro de cada extremo de los tres Tubos de Almohadillas (14, 15).

Deslice el Tubo de la Almohadilla Larga (14) dentro del orificio en la Pata Delantera (1). Deslice dos Almohadillas de Espuma (16) a los extremos del Tubo de la Almohadilla Larga.

Deslice los Tubos de la Almohadilla Corta (15) dentro de los orificios en la Palanca de Piernas (12). Deslice dos Almohadillas de Espuma (16) a los extremos de cada Tubo de la Almohadilla.



12. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de usar el banco de pesas**. El uso de las piezas restantes se explicará en COMO AJUSTAR EL BANCO DE PESAS que empieza en la página 11.

COMO AJUSTAR EL BANCO DE PESAS

Los pasos de abajo explican como puede ser ajustado el banco de pesas. Vea GUÍAS DE EJERCICIO en la página 13 para información importante sobre el ejercicio et refiérase la guía de ejercicios que se incluye para ver la forma correcta para cada ejercicio.

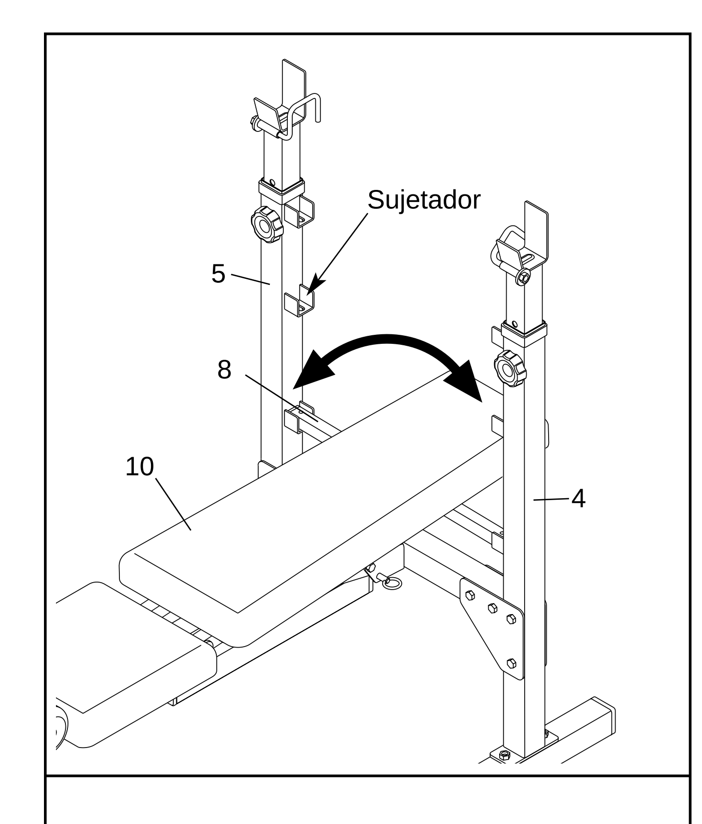
Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el banco de prensa. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El banco de pesas puede ser limpiado con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO EL RESPALDO

El Respaldo (10) se puede usar en una posición inclinada, una posición plana, o dos posiciones inclinadas Para usar el Respaldo en la posición de declive, quite el Tubo de Ajuste (8) y acueste el Respaldo en la Perilla de Ajuste (que no se muestra).

Para usar el Respaldo (10) a una posición nivelada o inclinada, levante el respaldo y descanse el Tubo de Ajuste (8) en una de las series de sujetadores en los Montantes Verticales (4, 5).

⚠ ADVERTENCIA: Cuando usa el Respaldo (10) en una posición nivelada o inclinada, asegúrese que los pasadores en el Tubo de Ajuste (8) estén insertados dentro de los orificios en los sujetadores en los Montantes Verticales (4, 5).



AJUSTANDO LOS REPOSA PESAS

Para ajustar el Reposa Pesas (7) derecho, quite la Perilla de Ajuste (18) de un Montante Vertical Derecho (5). Deslice el Reposa Pesas arriba o abajo a la posición deseada y alinee un orificio de ajuste con el orificio en el Montante Vertical Derecho. Reemplace la Perilla de Ajuste y gírela en dirección de las agujas del reloj hasta que esté apretada.

Ajuste el Reposa Pesas (7) izquierdo de la misma manera.

⚠ ADVERTENCIA: No coloque el Reposa Pesas (7) en cima de las Perillas de Ajuste (18). Siempre ajuste ambos Reposa Pesas a la misma altura antes de hacer ejercicios.

